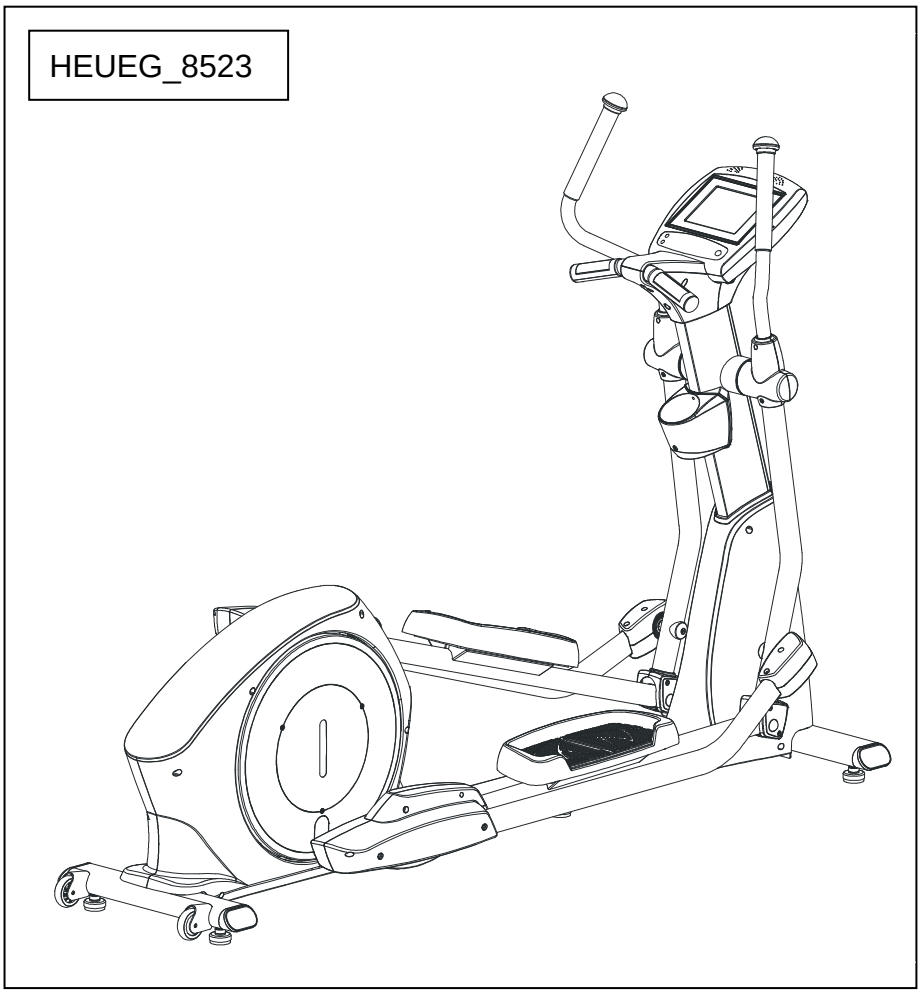
ELLIPTIQUE X-PAD

HEUEG_8523



ATTENTION

Les exercices physiques peuvent constituer un risque pour la santé. Veuillez consulter un médecin avant de commencer tout programme d'exercices avec cet appareil.

En cas de malaise ou d'étourdissement, arrêtez immédiatement d'utiliser cet appareil. Des blessures graves sont possibles si cet appareil n'est pas assemblé et utilisé correctement ou si les instructions d'utilisation ne sont pas respectées.

Maintenez les enfants et les animaux à distance de cet appareil lorsque vous l'utilisez. Vérifiez toujours que les boulons et les écrous sont serrés avant toute utilisation.

ATTENTION:
Poids maximum autorisé sur cet appareil : 181 kg / 400 l

Le produit peut être différent de la photo.

MADE IN TAIWAN

CONSIGNES DE SECURITE

ATTENTION : Pour réduire le risque de blessure grave, veuillez lire ces consignes avant d'utiliser l'Elliptique.

1. Veuillez lire tous les avertissements portant sur l'**Elliptique X-Pad.**
2. Veuillez lire ce Manuel d'Utilisation et respecter les instructions d'utilisation avant d'utiliser l'**Elliptique**. Vérifiez qu'il est correctement assemblé et serré avant utilisation.
3. Durant l'assemblage de cet appareil, la présence de deux personnes est recommandée.
4. Maintenez les enfants à distance de l'**Elliptique**. Ne laissez pas les enfants utiliser ou joueur sur l'**Elliptique**. Maintenez les enfants et les animaux à distance de l'**Elliptique** lorsque vous l'utilisez.
5. Il est recommandé de placer cet appareil sur un tapis adapté.
6. Placez et utilisez l'**Elliptique** sur une surface solide et plane. Ne placez pas l'**Elliptique** sur un tapis ou une surface non plane.
7. Avant toute utilisation, vérifiez l'absence de pièces usagées ou mal fixées.
8. Serrez / remplacez les pièces usées ou mal fixées avant d'utiliser l'**Elliptique.**
9. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices. En cas de malaise, de douleur ou d'étourdissement durant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin traitant.
10. Veuillez respecter les recommandations de votre médecin en établissant votre programme fitness personnel.
11. Choisissez toujours les exercices les mieux adaptés à votre niveau de résistance physique et de souplesse. Soyez conscient de vos limites et évitez de les dépasser.
12. Avant d'utiliser cet appareil, veuillez consulter votre médecin traitant qui réalisera un examen physique complet.
13. Ne portez pas de vêtements lâches ou amples quand vous utilisez l'**Elliptique.**
14. N'utilisez jamais cet appareil les pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures appropriées (chaussures de marche ou de sport).
15. Veillez à rester bien équilibré lors de toute utilisation, montage, démontage ou assemblage de l'**Elliptique**. Toute perte d'équilibre peut entraîner une chute et causer des blessures graves.
16. Posez fermement les pieds sur les pédales durant les exercices.
17. L'**Elliptique** ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 400 livres / 181 kg.
18. L'**Elliptique** ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
19. Maintenance : Veuillez remplacer les pièces défectueuses immédiatement et / ou conserver le matériel hors d'utilisation jusqu'à réparation complète.
20. Vérifiez que l'espace d'accès et de passage soit suffisant autour de l'**Elliptique** ; Maintenez une distance d'au moins 1 mètre de tout objet lorsque vous utilisez l'**Elliptique**.
21. L'**Elliptique** est adapté à un usage commercial.

ATTENTION : Avant de commercer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin traitant pour vérifier que vous n'avez pas besoin d'un examen physique complet. Cela est notamment important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, si vous n'avez jamais fait d'exercice auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous êtes malade.

VEUILLEZ LIRE ET RESPECTER LES CONSIGNES DE SECURITE. LE NON RESPECT DE CES CONSIGNES PEUT ENTRAINER DES BLESSURES GRAVES.

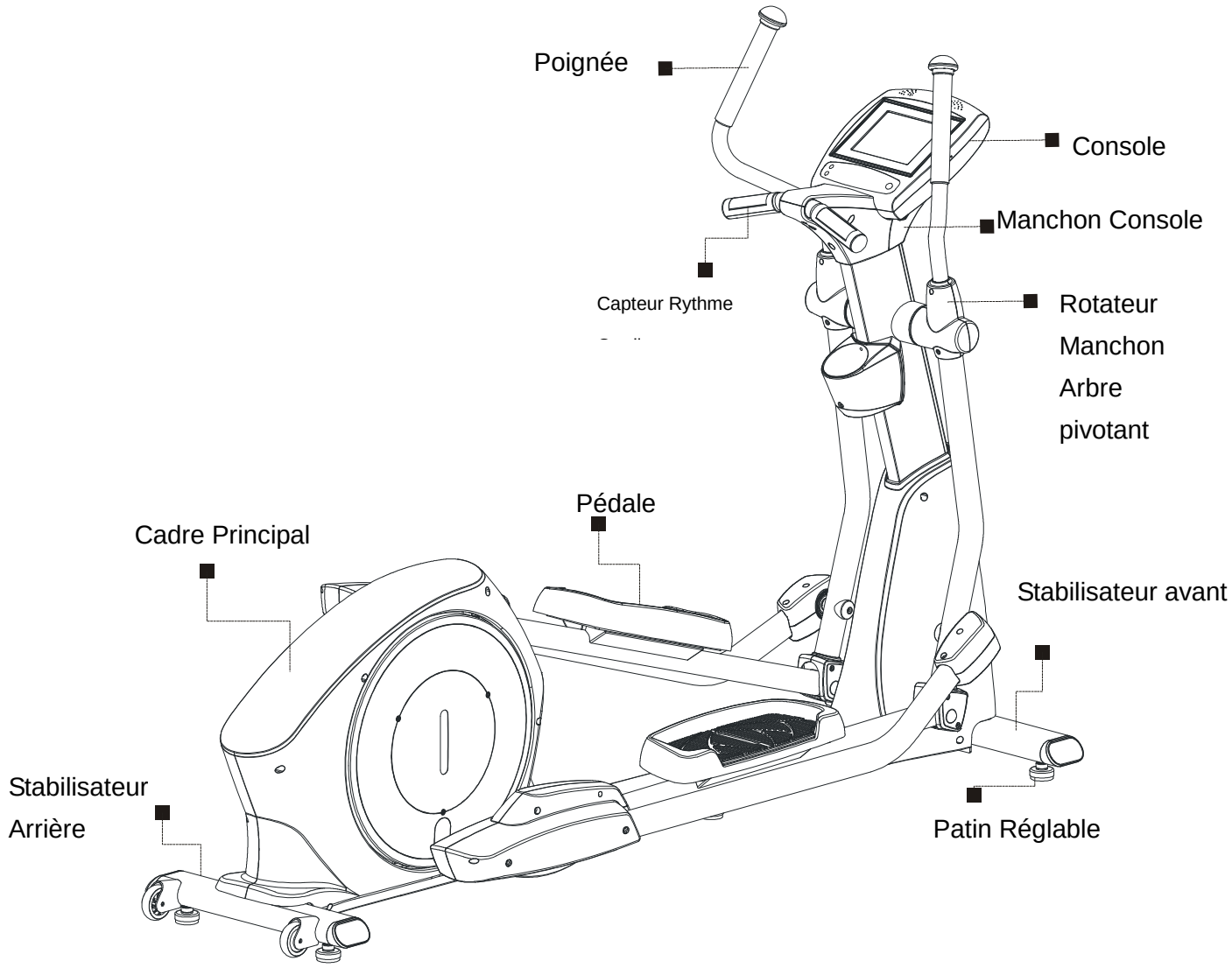
AVANT DE COMMENCER

Nous vous remercions d'avoir choisi cet **Elliptique**. Nous sommes très fiers d'avoir développé ce produit haute qualité et nous espérons que vous profiterez de nombreuses heures d'exercices qui vous apporteront bien-être et condition physique.

Oui, il est prouvé qu'un programme d'exercices régulier peut améliorer la santé physique et mentale.

Notre mode de vie nous empêche bien souvent de pratiquer des exercices. cet **Elliptique** constitue un moyen simple et pratique pour vous remettre en forme et profiter d'une activité saine.

Avant de continuer votre lecture, veuillez consulter le schéma ci-dessous pour connaître les pièces étiquetées. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'**Elliptique.**

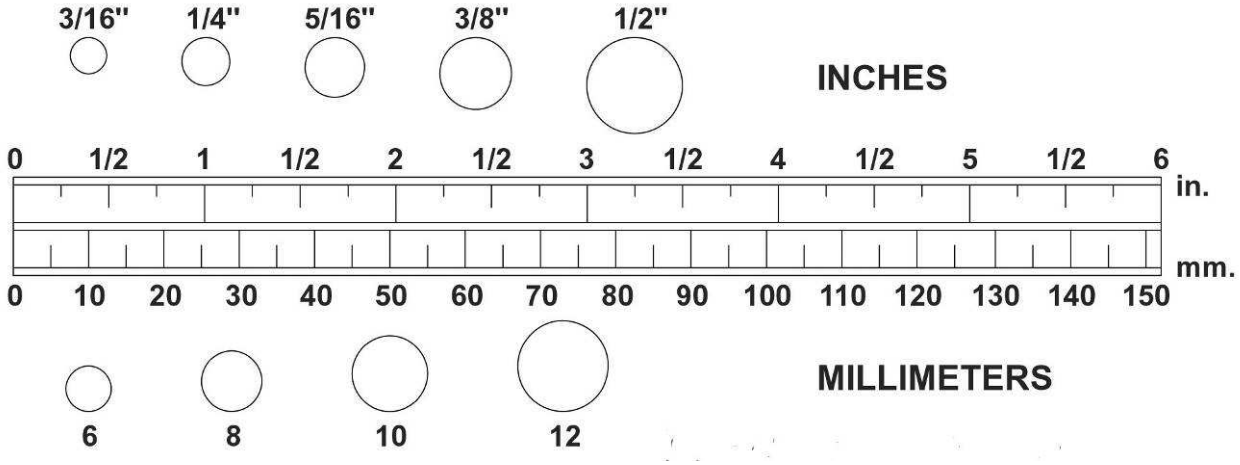


LES OUTILS CI-DESSOUS SONT INCLUS DANS LE CADRE DE L'ASSEMBLAGE :

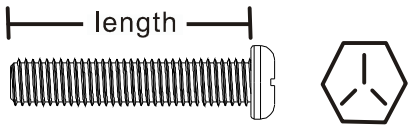
CLE A TUBE EN T (17mm) **CLE A TUBE (13mm)** **CLE (17mm)** **TOURNEVIS CRUCIFORME (6mm)**

Tableau d'Identification du Matériel

Déballez le carton dans un espace libre. Utilisez la Liste de Matériel ci-dessous pour vérifier le contenu du kit de matériel. Ce tableau vous permet d'identifier le matériel utilisé dans le cadre de l'assemblage. Placez les rondelles, les têtes de boulons et les vis sur les cercles pour vérifier leur diamètre. Utilisez la règle pour vérifier la longueur des boulons et des vis.



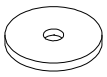
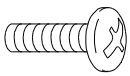
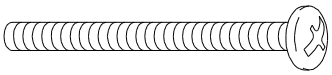
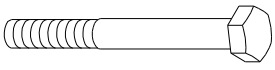
NOTE: La longueur des boulons et des vis, sauf celle des vis à tête plate, est mesurée de la tête à l'extrémité de la vis. Les boulons et les vis à tête plate sont mesurés du sommet de la tête à l'extrémité de la vis ou du boulon.

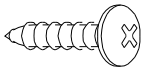
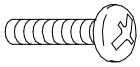
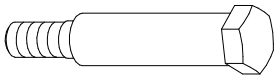


Après avoir déballé l'unité, **vous remarquerez que l'emballage contient 3 sachets (KIT A et KIT B).**

Etapes d'assemblage **1, 4, 5, 6**: Utilisez le KIT **A**
Etapes d'assemblage **3, 7, 8, 9, 11, 12**: Utilisez le KIT **B**
Note:

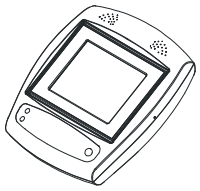
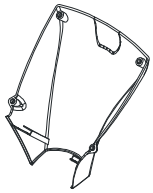
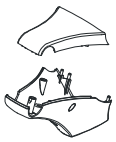
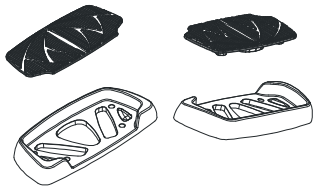
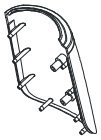
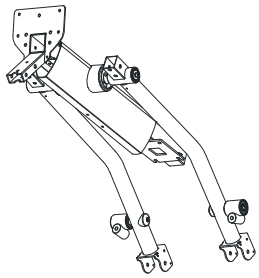
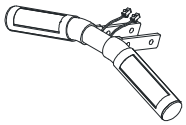
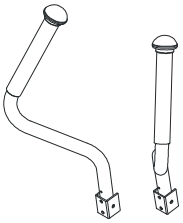
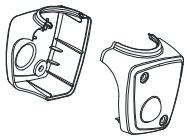
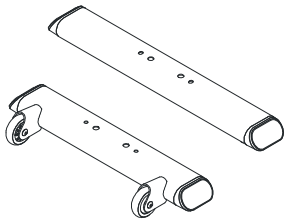
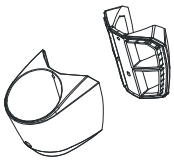
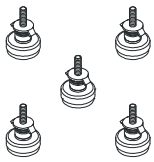
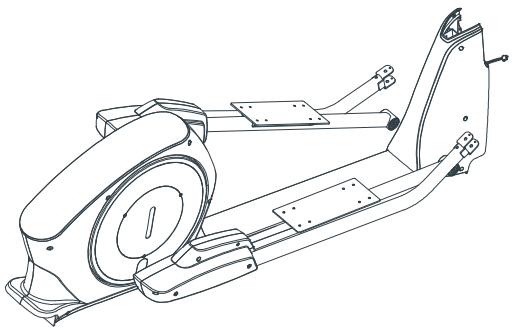
a. Veuillez consulter le tableau ci-dessous pour connaître le contenu de chaque kit matériel (A et B).
b. Il est possible que certaines pièces aient déjà été fixées dans le cadre de l'expédition. Si une de pièces ci-dessous ne se trouve pas dans le sachet correspondant, vérifiez si elle n'a pas déjà été pré-assemblée.

KIT MATERIEL A	N° pièce et Description	Quantité
	88 Rondelle d'arrêt (M8)	4
	92 Rondelle (8x38x2.0t)	4
	100 Boulon (M5xp0.8x15mm)	16
	101 Boulon (M5xp0.8x30mm)	2
	113 Boulon (M8xp1.25x65mm) 115 Boulon (M10xp1.5x70mm) 116 Boulon (M10x1.25x85mm)	4 2 2
	126 Ecrou nylon (M10xp1.5)	4

KIT MATERIEL B	N° pièce et Description	Quantité
	96 Vis (M4x20mm)	3
	100 Boulon (M5xp0.8x15mm)	18
	105 Boulon (M8xp1.25x10mm)	8
	117 Boulon (M10xp1.5x50mm)	2

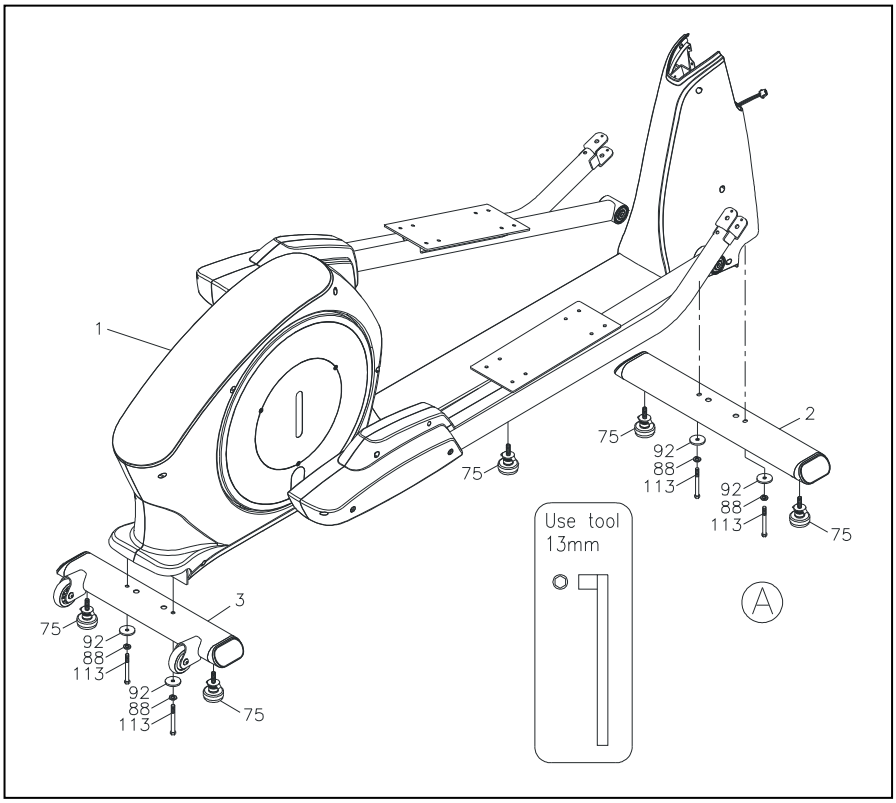
PIECES D'ASSEMBLAGE

Déballez le carton dans un espace libre. Utilisez la **Liste des Pièces d'Assemblage** ci-dessous pour vérifier que toutes les pièces d'assemblage sont présentes et en bon état. Ne jetez pas l'emballage avant la fin du processus d'assemblage. Les outils d'assemblage et le kit matériel vous sont proposés pour vous aider lors de l'assemblage de l'appareil.

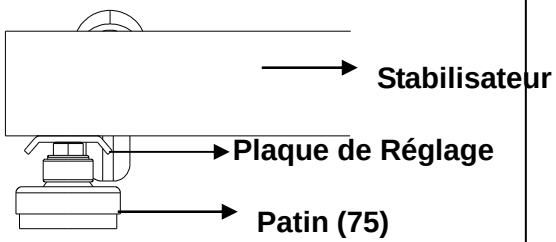
Console	Support Console	Carter Décoratif poignée	Pédale & coussin antidérapant
			
Carter Décoratif avant	**Manchon rotateur arbre pivotant**	**Carter avant bras pivotant**	**Assemblage montant**
			
Poignée fixe	**Poignée supérieure**	**Carter arrière bras pivotant**	**Stabilisateurs avant et arrière**
			
Porte-accessoires & support	**Leviers**	**Cadre principal**	
			

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

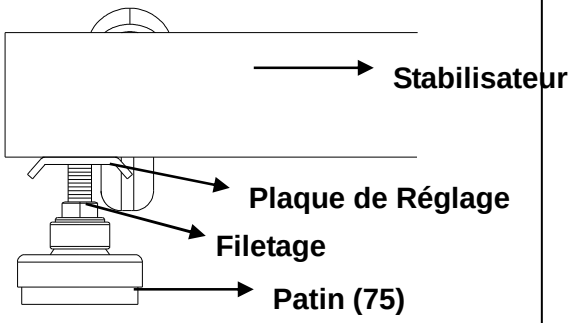
Placez toutes les pièces du carton sur une surface libre et posez-les au sol devant vous. Replacez tous les emballages dans le carton. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage. Veuillez lire attentivement la procédure avant de commencer.



Niveau – Schéma 1

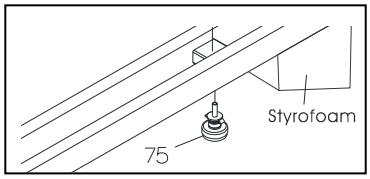


Niveau – Schéma 2



ETAPE 1 – Assemblage Patin & Stabilisateur

a. Serrez un **Patin (75)** sous le centre du **Cadre Principal (1.)** **NOTE:** Il sera plus facile de fixer le **Patin (75)** sous le **Cadre Principal (1)** en plaçant une mousse polystyrène (ou autre support fixe) sous un côté du **Cadre Principal (1).**

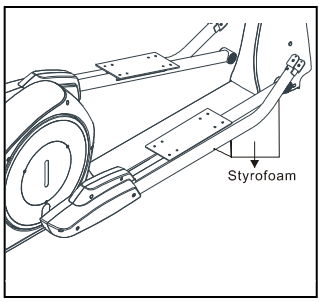


b. Fixez 4 **Patins (75)** au **Stabilisateur Avant (2)** et le **Stabilisateur Arrière (3).**

c. Serrez les **Patins (75)** aux **Stabilisateurs (2, 3)** jusqu'au filetage comme indiqué sur le **schéma 1** ci-contre.

d. Pour assembler les **Stabilisateurs (2, 3)**, nous vous suggérons de placer une mousse polystyrène (ou autre objet fixe) sous un côté du **Cadre Principal (1)**.

e. Fixez le **Stabilisateur Avant (2)** au **Cadre Principal (1)** avec 2 **Rondelles (8x38x2.0t)(92)**, 2 **Rondelles d'Arrêt (M8)(88)** et 2 **Boulons (M8Xp1.25x65mm)(113)**.



f. Fixez le **Stabilisateur Arrière (3)** au **Cadre Principal (1)** avec 2 **Rondelles (8x38x2.0t)(92)**, 2 **Rondelles d'Arrêt (M8)(88)** et 2 **Boulons (M8Xp1.25x65mm)(113)**. NOTE : Si l'appareil n'est pas de niveau, cf. **NIVEAU** à droite pour mettre à niveau des **Patins (75).**

MISE A NIVEAU : Après avoir placé le matériel à l'endroit souhaité, vérifiez la stabilité. Si le matériel n'est pas de niveau :

Desserrez le Patin (75) pour desserrer la Plaque de Réglage.

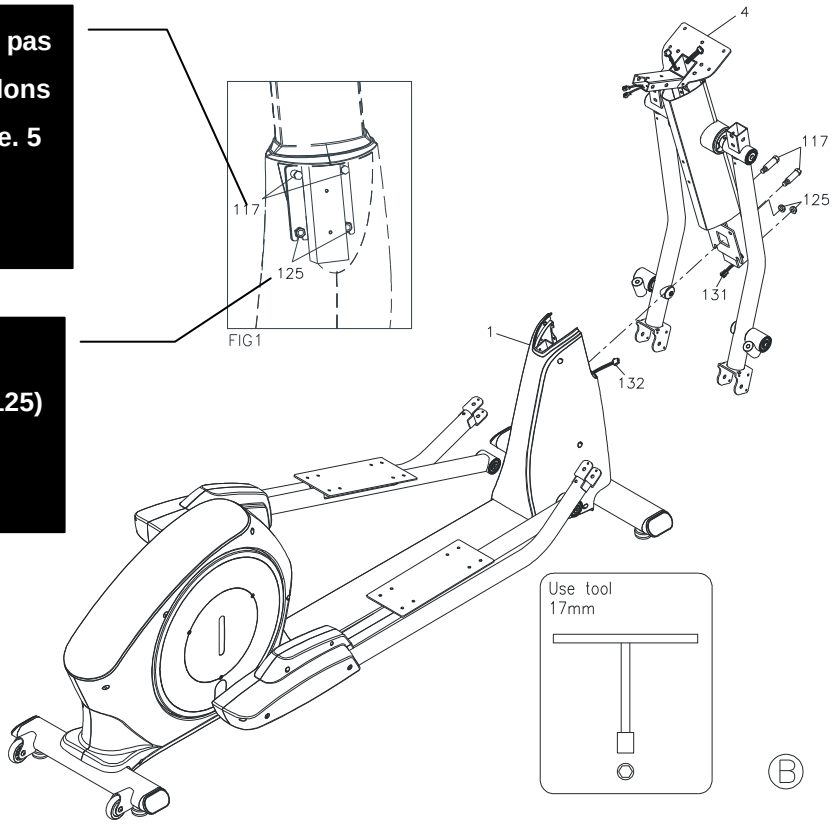
Réglez le Patin (75) pour régler le niveau.

Serrez la Plaque de Réglage au Stabilisateur pour fixer le Patin (75) en position stable comme indiqué sur le schéma 2.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

NOTE: Ne serrez pas trop fort les Boulons 117) avant l'Etape. 5 pour faciliter l'assemblage.

NOTE: Ne retirez pas les écrous (125) durant l'assemblage.



ETAPE 2 –Assemblage Câble

ATTENTION: Veillez à ne pas endommager les **Câbles (131, 132)** lors des Etapes 2 et 3.

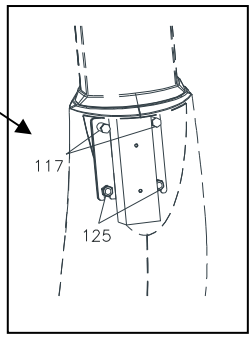
a. Branchez le **Câble Intermédiaire (131)** au **Câble Inférieur (132).**

ETAPE 3 –Assemblage du Montant

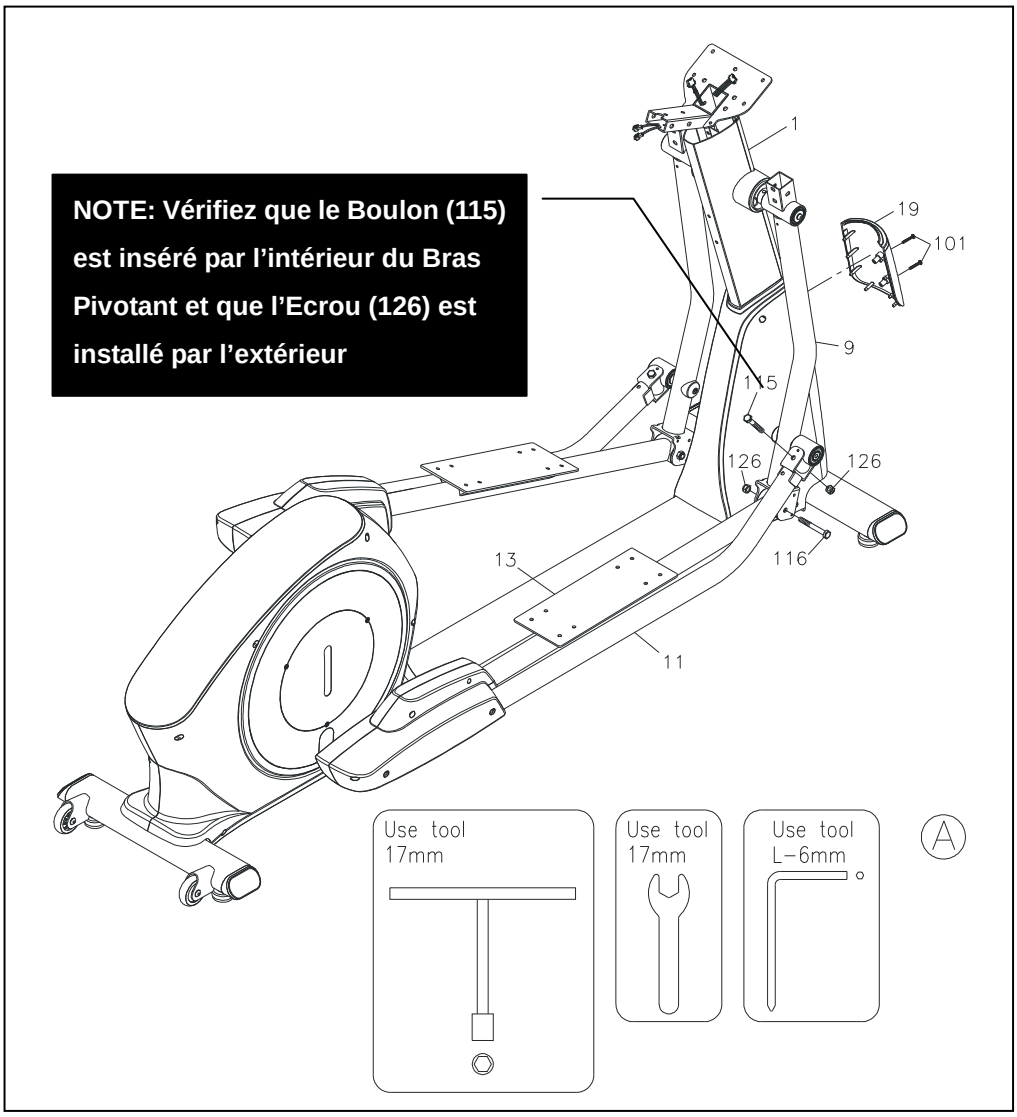
a. Vérifiez que les 2 **Ecrous Nylock M10xp1.5)(125)** sont pré-assemblés à l'avant du **Cadre Principal (1)** comme indiqué sur la FIG1 en haut à droite (Ils ne sont pas serrés de sorte que le socle rainuré du montant puisse glisser entre l'écrou et le cadre).

b. Insérez le **Montant (4)** au **Cadre Principal (1)** avec 2 **Boulons (M10xp1.5x50mm)(117)** à l'aide de la **CLE A TUBE EN T** comme indiqué.

NOTE: Ne serrez pas complètement les Boulons (117) ou les Ecrous (125) avant la FIN de l'Etape 5.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ETAPE 4 –Assemblage Bras du Support de Pédale & Bras de Pédale

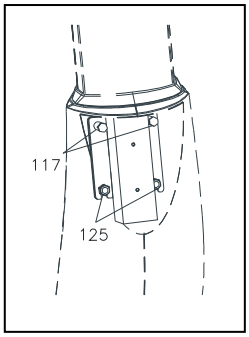
a. Fixez le **Bras de Pédale Droit (13)** au **Bras Pivotant Droit (9)** avec un **Boulon (M10xp1.5x85mm)(116)** et un **Ecrou Nylon (M10xp1.5)(126).**

b. Fixez le **Bras du Support de Pédale Droit (11)** au **Bras Pivotant Gauche (9)** avec un **Boulon (M10xp1.5x70mm)(115)** et un **Ecrou Nylon (M10xp1.5)(126).**

c. Répétez l'opération du côté gauche.

NOTE: Vérifiez que les boulons et les écrous sont complètement serrés avant de passer à l'étape suivante.

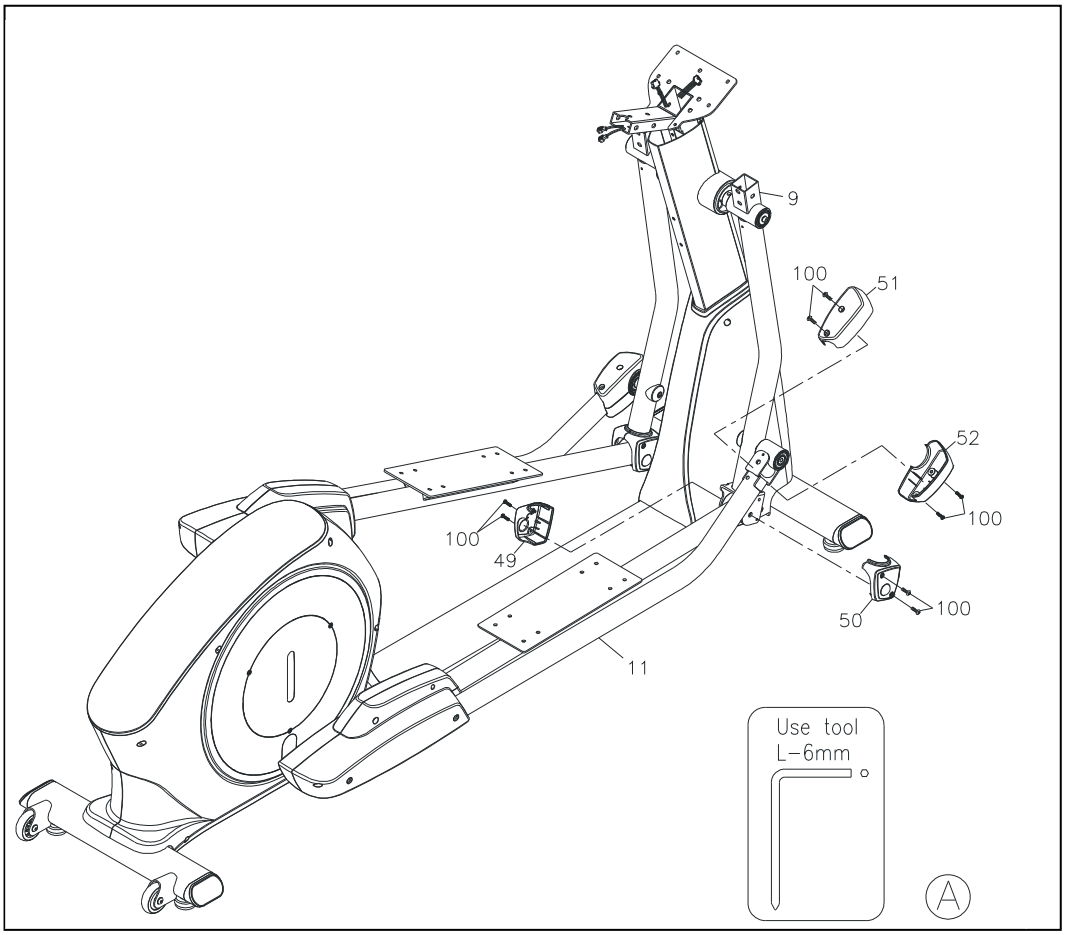
ETAPE 5 – Assemblage Carter Décoratif Avant



a. Serrez complètement avec 2 **Boulons (M10xp1.5x50mm)(117)** et 2 **Ecrous Nylock (M10xp1.5)(125)** à l'aide de la **CLE A TUBE EN T (17mm)** comme indiqué ci-contre.

b. Fixez le **Carter Décoratif Avant (19)** à l'avant du **Cadre Principal (1)** avec 2 **Boulons (M5xp0.8x30mm)(101).**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ETAPE 6 – Assemblage Carter Bras Pivotant

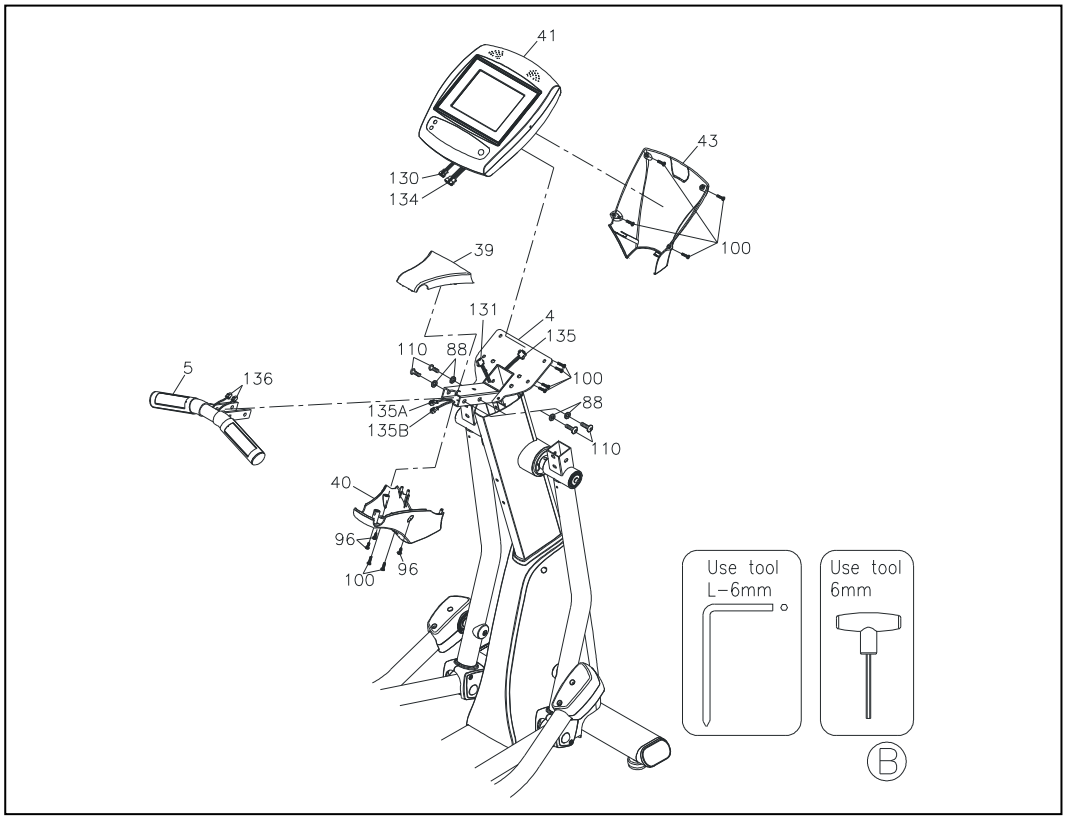
a. Fixez le **Carter du Bras Pivotant arrière-gauche (49)** et le **Carter du Bras Pivotant arrière-droit (50)** avec 4 **Boulons (M5xp0.8x15mm)(100).**

b. Fixez le **Carter du Bras Pivotant intermédiaire-gauche (51)** et le **Carter du Bras Pivotant intermédiaire-droit (52)** avec 4 **Boulons (M5xp0.8x15mm)(100).**

c. Répétez l'opération du côté gauche.

NOTE: Vérifiez que les boulons sont complètement serrés avant de passer à l'étape suivante.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

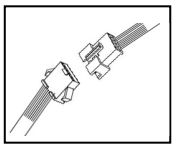


ETAPE 7 –Assemblage Câble et Console

a. Branchez le **Câble Supérieur (130)** au **Câble Intermédiaire (131)**.

b. Branchez le **Câble du Capteur Supérieur (134)** au **Câble du Capteur Intermédiaire (135)**.

NOTE: Après avoir connecté les fiches des câbles, raccordez les deux parties des câbles pour vérifier que les câbles sont bien branchés. Veillez à ne pas pincer les câbles.



c. Placez la **Console (41)** sur le **Montant (4)** et fixez avec 4 **Boulons (M5xp0.8x15mm)(100)**.

ETAPE 8 – Assemblage Poignée Fixe, Manchon de Console et Carter Décoratif

NOTE: Dans le cadre de l'expédition, 4 Boulons (M8xp1.25x16mm)(110) et 4 Rondelles d'Arrêt (88) sont fixés à la Poignée Fixe (5).

a. Retirez les 4 **Boulons (M8xp1.25x16mm)(110)** et les 4 **Rondelles d'Arrêt (88)** de la **Poignée Fixe (5)**.

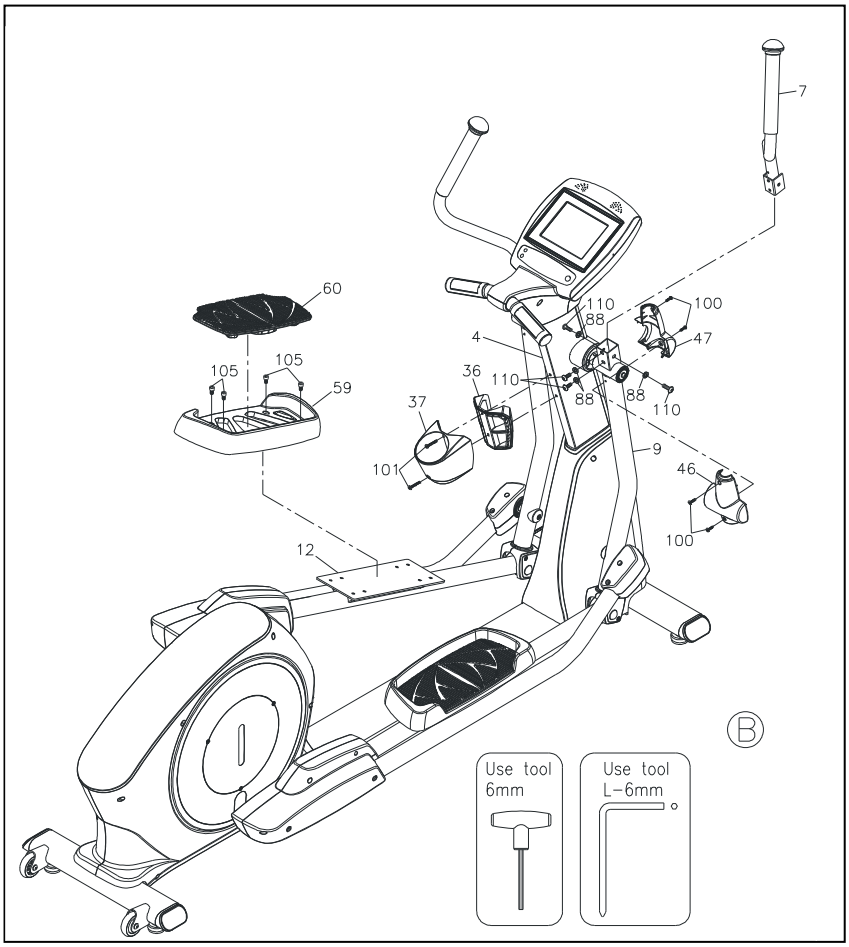
b. Branchez le **Câble du Capteur Inférieur(136)**, le **Câble du Capteur Intermédiaire (135A)** et le **Câble du Capteur Intermédiaire (135B)**.

c. Insérez la **Poignée Fixe (5)** dans le **Montant (4)** et fixez avec 4 **Boulons (M8xp1.25x16mm)(110)** et 4 **Rondelles d'Arrêt (88)**.

d. Fixez le **Manchon de la Console (43)** à la **Console (41)** avec 4 **Boulons (M5xp0.8x15mm)(100)**.

e. Fixez le **Carter Décoratif de Poignée Supérieur (39)** et le **Carter Décoratif de Poignée Inférieur (40)** au **Montant (4)** avec 3 **Vis (M4x20mm)(96)** et 2 **Boulons (M5xp0.8x15mm)(100)**.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ETAPE 9 – Assemblage Poignée Supérieure

NOTE: Dans le cadre de l'expédition, 8 **Boulons (M8xp1.25x16mm)(110)** et 8 **Rondelles d'Arrêt (M8)(88)** sont fixés aux **Bras Pivotants Gauche et Droit (8 & 9).**

a. Retirez les 8 **Boulons (M8xp1.25x16mm) (110)** et les 8 **Rondelles d'Arrêt (M8)(88)** des **Bras Pivotants Gauche et Droit (8,9).**
b. Conformément au schéma d'assemblage, , insérez la **Poignée Supérieur Droite (7)** dans le **Bras Pivotant Droit (9)** et fixez avec 4 **Boulons (M8xp1.25x16mm)(110)** et 4 **Rondelles d'Arrêt (M8)(88).**
c. Répétez l'opération du côté gauche.

ETAPE 10 – Manchon Rotateur – Arbre Pivotant

a. Placez le **Manchon Rotateur – Arbre Pivotant avant (46)** et le **Manchon Rotateur – Arbre Pivotant arrière (47)** sur le **Bras Pivotant Droit (9).**
b. Serrez les carters avec 4 **Boulons (M5Xp0.8X15mm)(100).**
c. Répétez l'opération du côté gauche.

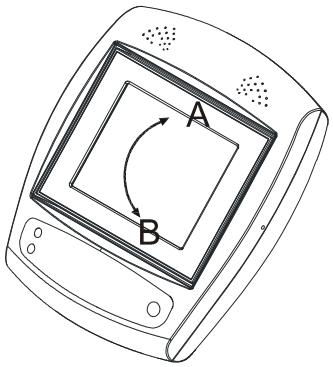
ETAPE 11 –Assemblage Porte-Accessoires & Pédale

NOTE: Dans le cadre de l'expédition, 2 **Boulons (M5xp0.8x30mm)(101)** sont fixés au **Montant (4).**

a. Placez le **Support du Porte-Accessoires (36)** et le **Porte-Accessoires (37)** sur le **Montant (4)** et fixez avec 2 **Boulons (M5xp0.8x30mm)(101)**.
b. Fixez la **Pédale de Gauche (59)** sur la plaque de fer située au centre du **Bras de la Pédale de Gauche (12)** avec 4 **Boulons (M8xp1.25x10mm)(105)**.
c. Placez le **Coussin Antidérapant (60)** sur la **Pédale de Gauche (59)**.
d. Répétez l'opération (de b. à c.) pour fixer la **Pédale de Droit** et le **Coussin Antidérapant** on sur le **Bras de la Pédale de Droit.**.

Enfin, vérifiez que tous les boulons et écrous sont serrés avant d'utiliser l'appareil.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION



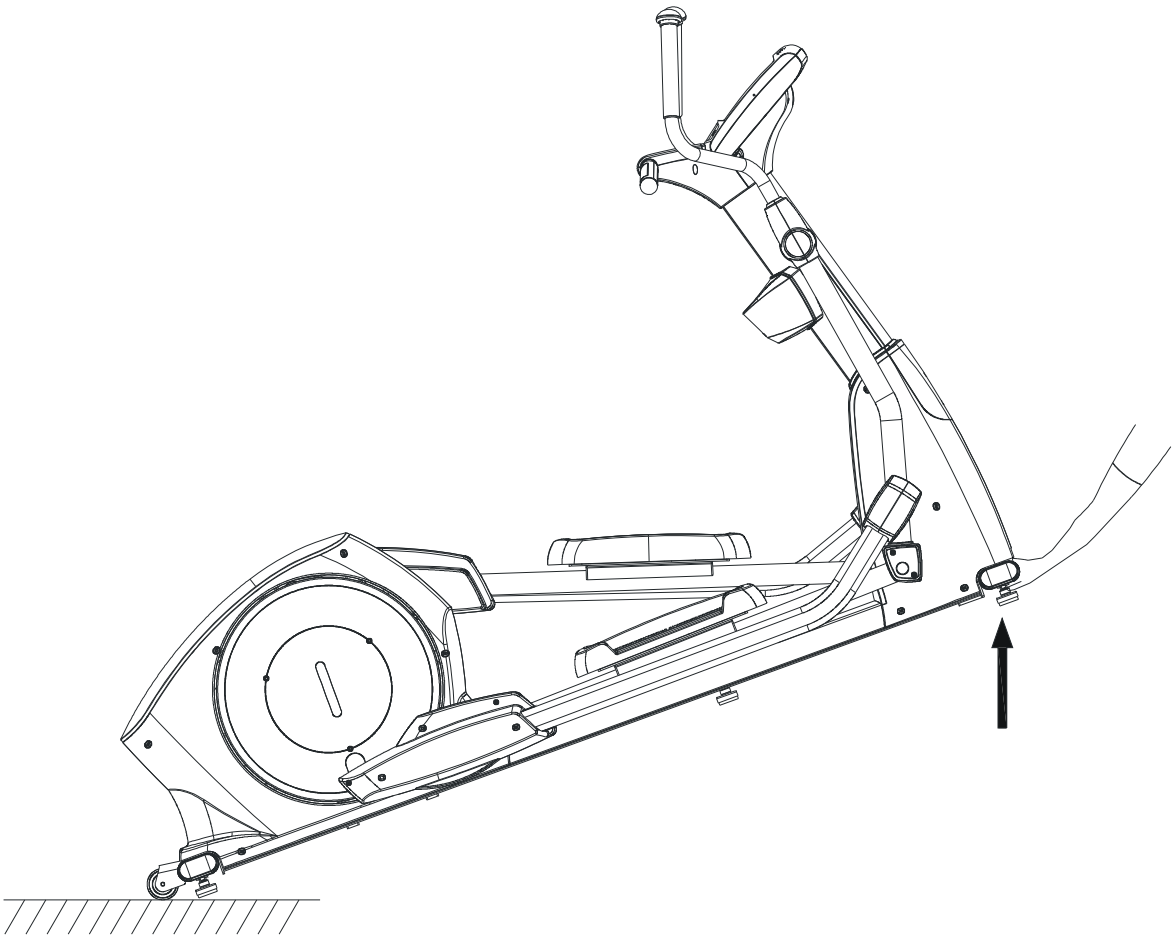
REGLAGE DE L'ANGLE DE LA CONSOLE

Pour obtenir le meilleur angle, nous vous suggérons d'utiliser les deux mains pour maintenir l'extrémité inférieure et l'extrémité supérieure de la console (zone A et B) et de régler doucement l'angle de la console.

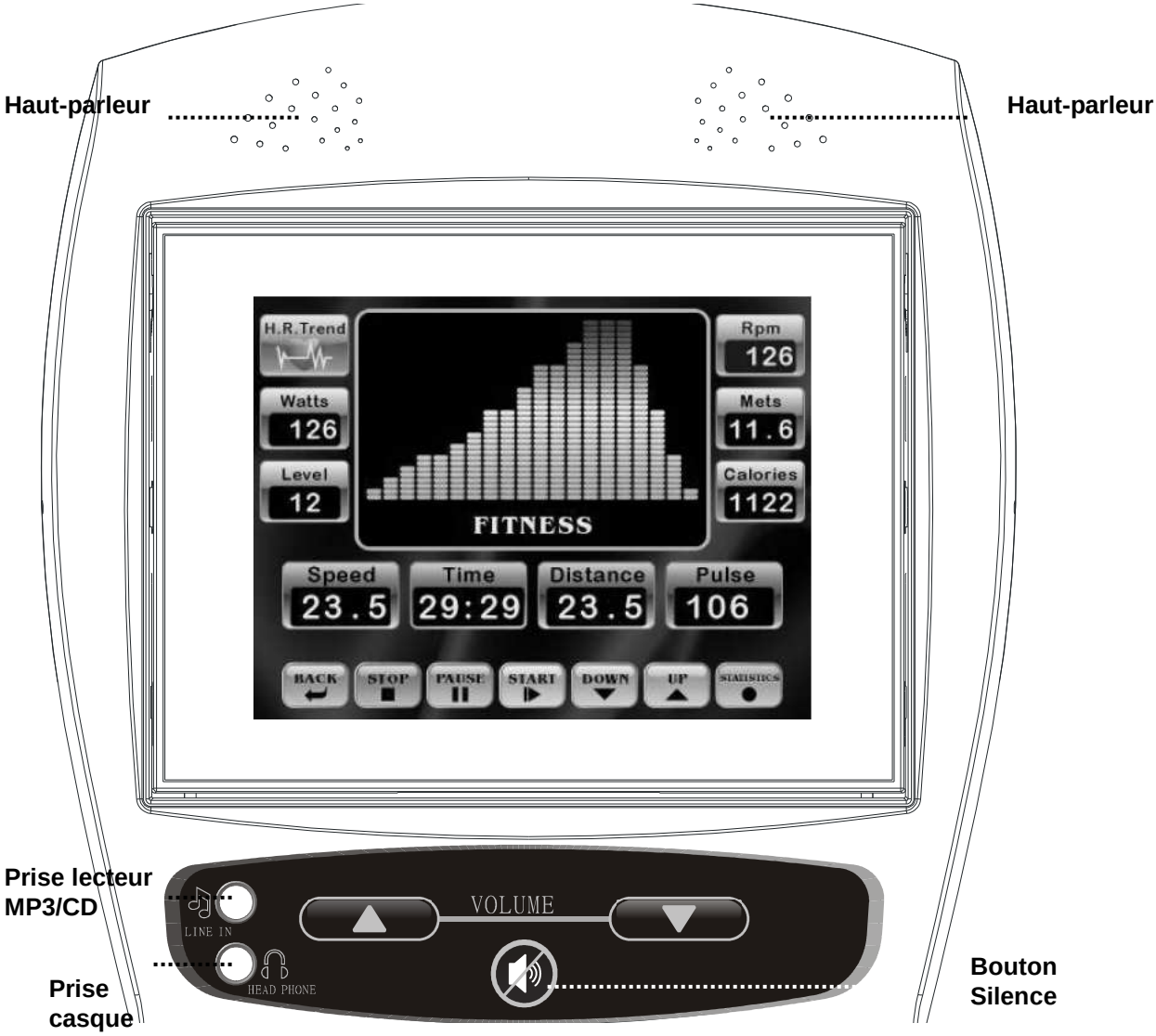
COMMENT DEPLACER L'APPAREIL

Maintenez le **Stabilisateur Avant (2)** vers le haut avec les deux mains et déplacez l'appareil à l'endroit désiré.

- Vérifiez que le sol est plan.



DESCRIPTION CONSOLE & BOUTONS



◆ **L'affichage de la console peut être différent. La présentation ci-dessus est proposée pour référence uniquement.**

Console Buttons:

Nom	Description de la Fonction
START	Appuyez sur **START** pour démarrer / continuer l'exercice.
PAUSE	Appuyez sur **PAUSE** pour interrompre toutes les fonctions durant votre programme d'exercices. Toutes les données de l'écran sont interrompues sauf la lecture **PULSE (Rythme cardiaque).**
STOP	Appuyez sur **STOP** pour arrêter le profil en cours. Toutes les données seront réinitialisées sur la valeur d'origine sauf la lecture **PULSE (Rythme cardiaque).**
UP	Appuyez sur **UP** pour **augmenter** le niveau de résistance durant l'exercice.
DOWN	Appuyez sur **DOWN** pour **diminuer** le niveau de résistance durant l'exercice.
BACK	Appuyez sur **BACK** pour revenir à la page précédente.

INSTRUCTIONS CONSOLE – BOUTONS

Console Buttons:

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>H.R. Trend:
● Appuyez sur H.R. Trend pour consulter le tableau Rythme Cardiaque
● La « Tendance Rythme Cardiaque » est enregistrée automatiquement toutes les 60 secondes si la console parvient à détecter le rythme cardiaque de la console.
NOTE: Pour que l'appareil puisse détecter votre rythme cardiaque, veuillez porter une sangle pectorale ou placer les deux mains sur les Capteurs situés sur la poignée.

● Appuyez à nouveau sur H.R. Trend pour retourner au programme d'exercices.</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>STATISTICS:
● Appuyez sur STATISTICS pour consulter vos statistiques d'exercice. NOTE: Vous pouvez à tout moment appuyer sur ce bouton pour consulter vos statistiques durant l'exercice.

</td>
</tr>
</table>

INSTRUCTIONS CONSOLE – FONCTION CONSOLE

Fonctions de la Console :

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>PULSE:
● Utilisez une sangle pectorale ou placez les deux mains sur les Capteurs situés sur la Poignée. Le rythme cardiaque s'affiche plusieurs secondes après l'affichage du symbole « ♥ ».
● Si vos mains ne sont pas correctement placées sur les capteurs et si la console n'enregistre aucun rythme cardiaque après plusieurs secondes, la console coupe le circuit de gestion du rythme cardiaque. Replacez correctement les deux mains sur les Capteurs pour afficher le rythme cardiaque.</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>WATT:
Plage: 0 ~ 999 Watt.</td>
</tr>
</table>

INSTRUCTIONS CONSOLE – FONCTION CONSOLE

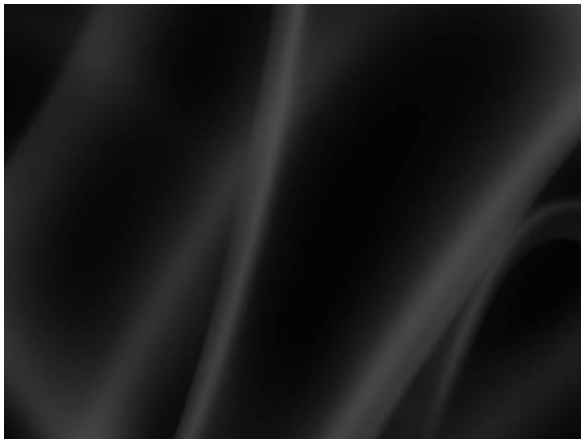
	LEVEL: Plage : 1 ~ 16 niveaux de résistance.
	SPEED: ● Plage: 0.0~99.9 km/h.
	TIME: ● Décompte croissant : Si aucune durée cible n'a été sélectionnée, le temps sera décompté dans le sens croissant (de 0:00 à maximum 99:59 minutes). ● Décompte décroissant: Si une durée cible est sélectionnée, **(5:00 A 99:00; NIVEAUX DE 1 MINUTE)**, le temps sera décompté dans le sens décroissant à partir de ce temps cible jusqu'à :00.
	DISTANCE: ● Plage: 0.0~99.9 km/h.
	RPM: ● Plage: 0~255.
	CALORIES: ● Plage: 0~9999.
	METS: **Définition :** MET, ou **équivalent métabolique**, est un terme couramment utilisé pour mesurer ou exprimer le taux métabolique moyenne d'une personne, soit la quantité d'oxygène utilisée par une personne normale assise. Le MET représente la quantité d'énergie ou d'oxygène utilisée par une personne calmement assise durant une minute. 1 MET= 3.5ml/kg/min (le corps consomme 3,5 millilitres d'oxygène par minute pour chaque kg de poids corporel), représente l'énergie (oxygène) utilisée par le corps au repos chez une personne assise calmement ou lisant un livre par exemple. Plus votre corps travaille durant une activité, plus l'oxygène est consommé et plus le niveau MET augmente. Si vous vous exercez au niveau de 7 MET, cela signifie que vous travaillez environ 7 fois plus que si vous vous reposiez. Vous consommez donc environ 7 fois plus d'oxygène que si vous vous reposiez. ◆ Une activité brûlant entre 3 et 6 MET est considérée comme une activité physique modérée ◆ Une activité brûlant > 6 MET est considérée comme une activité physique intense

UTILISATION CONSOLE

Activation :

Pédalez ¼ de tour pour activer la console. La console affiche l'écran d'attente ci-dessous.

.



Désactivation :

La console se désactive automatiquement après 60 secondes d'inactivité.

NOTE:

► La console s'éteint à tout moment si les batteries rechargeables sont déchargées.

► Lorsque vous pédalez à plus de 35rpm, l'appareil se recharge automatiquement.

Ecran de Démarrage :

L'écran d'attente s'affiche 3 secondes, puis l'écran de démarrage s'affiche comme indiqué ci-dessous :

Ecran de Démarrage

a. Sur cet écran, 3 options d'exercice sont possibles.
   1. **Quick Start (Démarrage rapide)** : Démarrer directement les exercices dans le Programme Manuel sans paramétrage.
   2. **Profile (Profil) :** Comprend le Profil de Base et le Profil Avancé.
   3. **Heart Rate Control (Contrôle Rythme Cardiaque) (60%, 65%, 70%, 75%, 80%** et **85%)**

UTILISATION CONSOLE – QUICK START

Quick Start:

1. Appuyez sur « **Quick Start »** sur l'Ecran de Démarrage.

Après avoir sélectionné Quick Start, le décompte ci-dessous s'affiche.

► Ce décompte apparaît avant chaque ouverture de la **page d'accueil finale**.

2. La **page d'accueil finale** s'ouvre comme indiqué ci-dessous.

Appuyez sur **H.R. Trend** pour consulter votre tableau de rythme cardiaque durant l'exercice.

Appuyez sur **BACK** pour revenir à la page précédente.

Appuyez sur **STOP** pour interrompre le statut actuel. Toutes les données seront réinitialisées sauf l'affichage **PULSE.**

Appuyez sur **STATISTICS** pour consulter la valeur moyenne de votre exercice.

Appuyez sur **UP** pour **augmenter** le niveau de résistance durant l'exercice.

Appuyez sur **DOWN** pour **diminuer** le niveau de résistance.

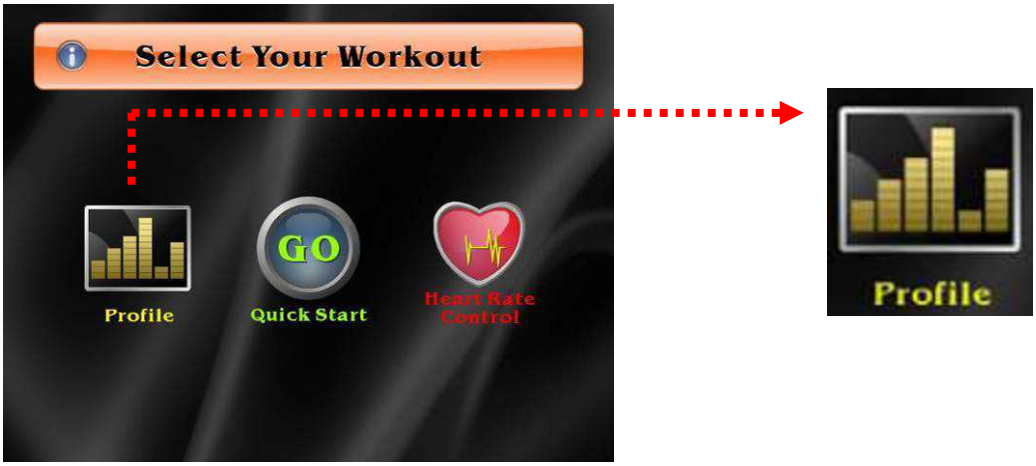
Appuyez sur **PAUSE** pour interrompre toutes les fonctions durant un programme d'exercices. Toutes les données de l'écran seront bloquées sauf la valeur **PULSE.**

Appuyez sur start pour démarrer.

UTILISATION CONSOLE – PROFILE

Profile:

1. Appuyez sur « **Profile** » sur l'écran de démarrage.



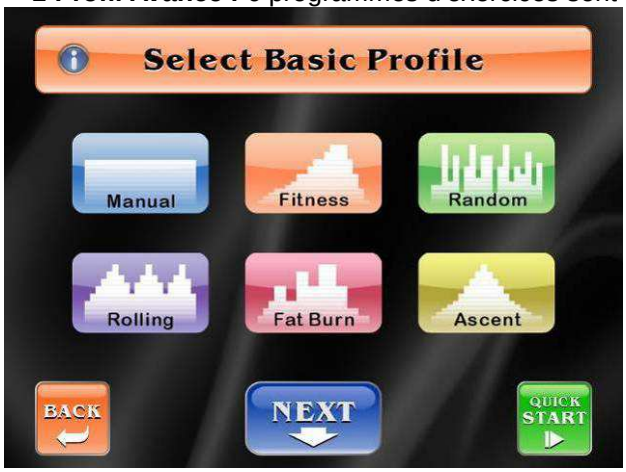
2. La page de Sélection du Profil Principal s'ouvre.

Sélection du Profil Principal

Deux profils d'exercices sont possibles.

■ **Profil de Base :** 6 programmes d'exercices sont disponibles dans Basic Profile.

■ **Profil Avancé :** 6 programmes d'exercices sont disponibles dans Advanced Profile.



UTILISATION CONSOLE – BASIC PROFILE

A Instructions Profil de Base :

1. Appuyez sur « **Basic Profile** ».

2. La page de sélection graphique s'ouvre

Les options comprennent **Manual (Manuel), Fitness (Fitness), Random (Aléatoire), Rolling (Roulage), Fat Burn (Brûlage de graisse), Ascent (Montée)** pour 6 graphiques. Appuyez sur le graphique souhaité.

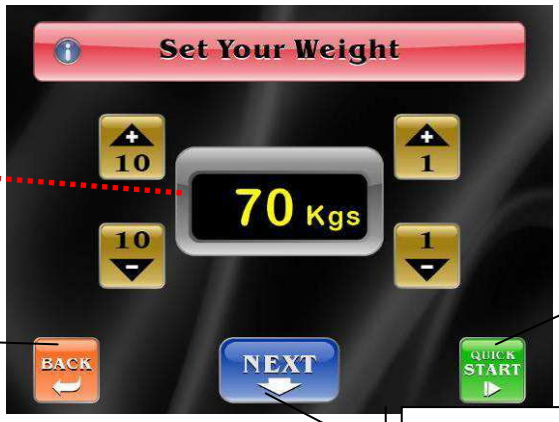
NOTE: Lorsque vous ouvrez le Profil Random, le profil d'exercices est choisi de manière aléatoire.

Appuyez sur **BACK** pour revenir à la page précédente.

Appuyez sur **NEXT** pour ouvrir la page **Weight** (Poids) et paramétrer votre poids.

Appuyez sur **QUICK START** pour commencer immédiatement l'exercice.

3. Ouvrez la page **Weight** et indiquez votre poids ; plage : 30 ~ 181 kg.



NOTE : Plage d'affichage 30~181

Appuyez sur **BACK** pour revenir à la page précédente.

Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement

Appuyez sur **NEXT** pour ouvrir la page **TIME** et paramétrer le temps.

UTILISATION CONSOLE – BASIC PROFILE

4. Ouvrez la page **Time** et sélectionnez la valeur souhaitée ; plage : 5:00 ~ 99:00.

NOTE: Plage d'affichage 5:00 ~ 99:00

Appuyez sur **BACK** pour revenir à la page précédente.

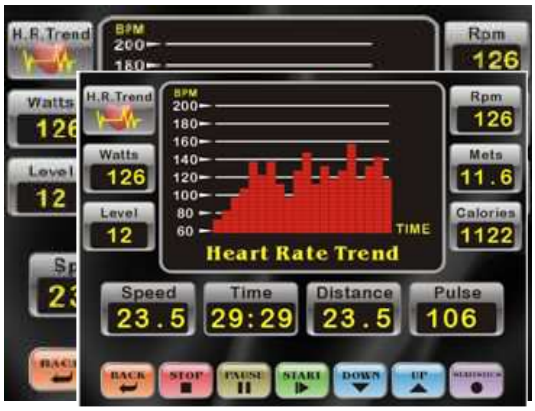
Appuyez sur **START** pour démarrer l'exercice.

Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement

B Instructions durant l'Exercice :

H.R. Trend:

- Appuyez sur **H.R. Trend** pour consulter le tableau Rythme Cardiaque
- La « Tendance Rythme Cardiaque » est enregistrée automatiquement toutes les 60 secondes si la console parvient à détecter le rythme cardiaque de la console.
  NOTE: Pour que l'appareil puisse détecter votre rythme cardiaque, veuillez porter une sangle pectorale ou placer les deux mains sur les Capteurs situés sur la poignée.
- Appuyez à nouveau sur **H.R. Trend** pour retourner au programme d'exercices.



	STATISTICS: ● Appuyez sur **STATISTICS** pour consulter vos statistiques d'exercice. NOTE: Vous pouvez à tout moment appuyer sur ce bouton pour consulter vos statistiques durant l'exercice. Appuyez sur Back pour retourner au programme d'exercices.

UTILISATION CONSOLE – ADVANCED PROFILE

A Instructions Profil Avancé:

1. Appuyez sur « **Advanced Profile** ».

2. Ouvrez la page de sélection graphique.

   Les options comprennent : **Constant Power (Puissance constante), Iron Man, Mountain (Montagne), Weight Lose (Perte de poids), Interval (Intervalles), Valley (Vallée)** pour 6 graphiques au total. Appuyez sur le graphique souhaité.

Constant Power:
Programme de contrôle de la puissance; **Plage d'affichage : 30 ~350 watt**

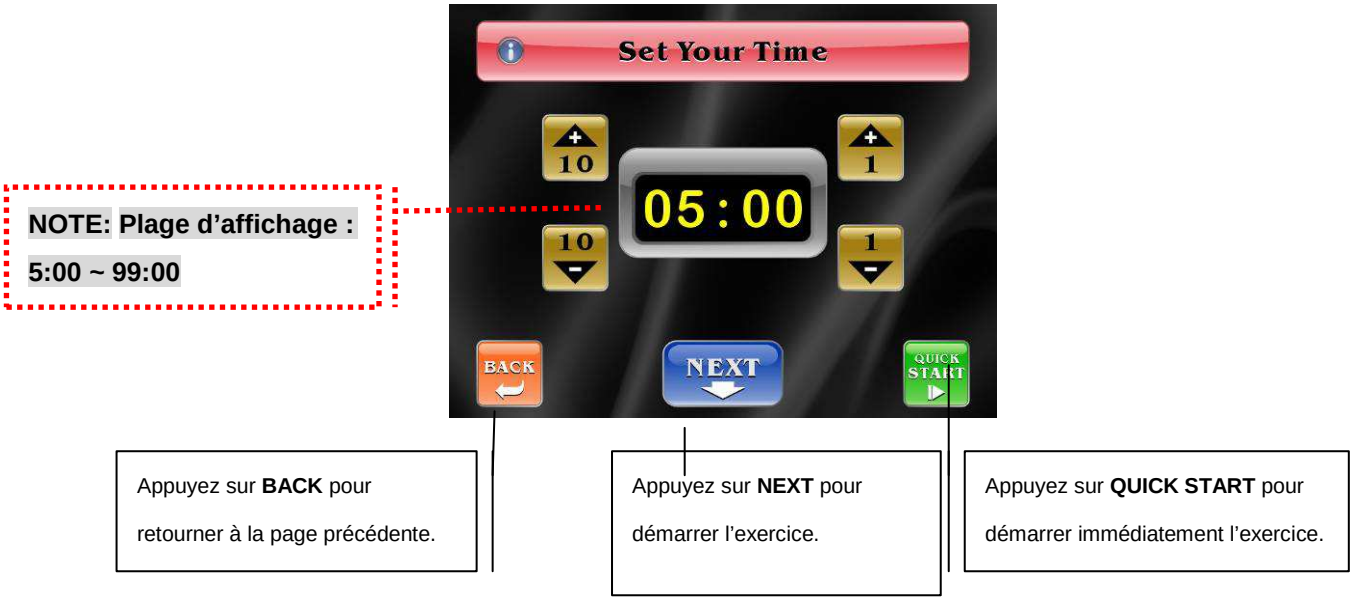
Avant d'utiliser le programme **CONSTANT POWER**, veuillez noter la différence entre la fonction **CONSTANT POWER (puissance constante)** et la fonction **CONSTANT RESISTANCE (résistance constante) :**

Contrôle du niveau (résistance constante) dans la plupart des programmes d'exercices	**Watt Control (Puissance constante)** dans le programme Constant Power
RPM↓↑ RESISTANCE -- La résistance ne change pas, même si le nombre de **RPM (Rotations Per Minute)** augmente ou diminue dans le mode **Contrôle du Niveau** durant l'exercice. Peu importe à quelle vitesse vous pédalez, la résistance est fixe.	La résistance dépend de la valeur **RPM (Rotation Par Minute.)** **RPM↑ RESISTANCE↓ ; RPM↓ RESISTANCE ↑** Pour conserver un niveau d'effort constant (watts) (une fois que vous avez fixé la valeur Watt souhaitée), la console applique la vitesse de pédalage / RPM de l'utilisateur. Si les **RPM (Rotations Per Minute)** augmentent (lorsque vous pédalez plus vite), la **Résistance** diminue. Au contraire, la **Résistance** augmente lorsque la valeur des **RPM** diminue (lorsque vous pédalez plus lentement.)

UTILISATION CONSOLE – ADVANCED PROFILE

3. Ouvrez la page **Weight** et saisissez la valeur du poids ; plage d'affichage: 30 ~ 181 kg.

4. Ouvrez la page **Time** et sélectionnez le temps souhaité ; Plage d'affichage : 5:00 ~ 99:00



B Instructions Durant l'Exercice :

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>H.R. Trend:

Appuyez sur H.R. Trend pour consulter le tableau Rythme Cardiaque
La « Tendance Rythme Cardiaque » est enregistrée automatiquement toutes les 60 secondes si la console parvient à détecter le rythme cardiaque de la console.
NOTE: Pour que l’appareil puisse détecter votre rythme cardiaque, veuillez porter une sangle pectorale ou placer les deux mains sur les Capteurs situés sur la poignée.
Appuyez à nouveau sur H.R. Trend pour retourner au programme d’exercices.
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>STATISTICS:

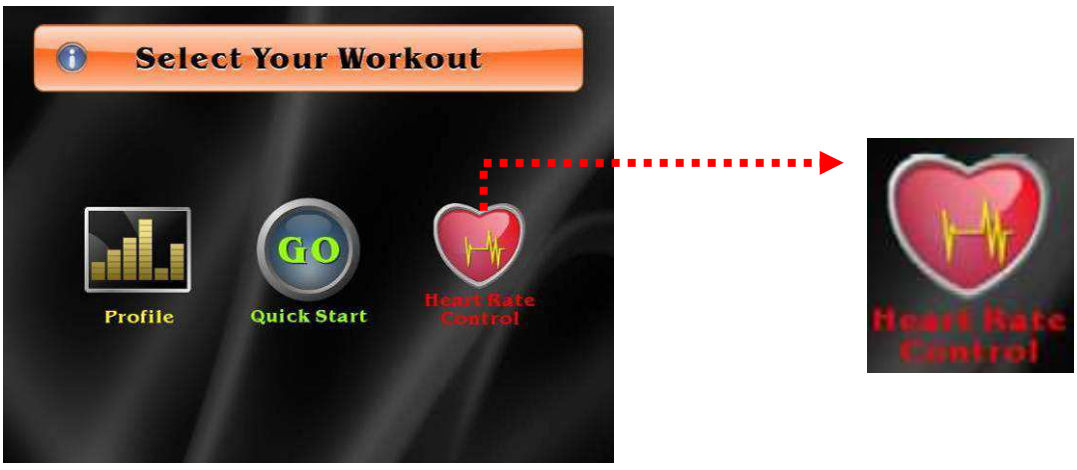
Appuyez sur STATISTICS pour consulter vos statistiques d’exercice. NOTE: Vous pouvez à tout moment appuyer sur ce bouton pour consulter vos statistiques durant l’exercice. Appuyez sur Back pour retourner au programme d’exercices.

</td>
</tr>
</table>

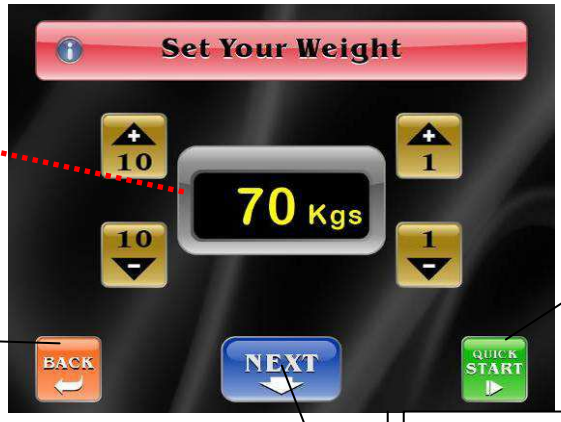
UTILISATION CONSOLE – PROFIL CONTROLE RYTHME CARDIAQUE

A Instructions Contrôle Rythme Cardiaque :

1. Appuyez sur **Heart Rate Control** sur l’écran de démarrage.



2. Ouvrez la page **Weight** et saisissez la valeur du poids ; plage d’affichage: 30 ~ 181 kg.



NOTE: Plage d'affichage 30~181kg

Appuyez sur **BACK** pour retourner à la page précédente.

Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement

Appuyez sur **NEXT** pour ouvrir la page **TIME** et régler le temps.

UTILISATION CONSOLE – PROFIL CONTRÔLE RYTHME CARDIAQUE

3. Ouvrez la page **Time** et sélectionnez la valeur souhaitée ; plage d'affichage : 5:00 ~ 99:00

NOTE: Plage d'affichage 5:00 ~ 99:00

Appuyez sur **BACK** pour retourner à la page précédente.

Appuyez sur **NEXT** pour sélectionner votre âge.

Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement l'exercice.

4. Ouvrez la page **Age** et saisissez votre âge ; plage d'affichage: 5 ~ 99 ans.

NOTE: Plage d'affichage 5 ~ 99 ans ; Même si la console permet de saisir un âge de 5 ans, cet appareil n'est pas recommandé pour une utilisation par des enfants.

Appuyez sur **BACK** pour retourner à la page précédente.

Appuyez sur **NEXT** pour sélectionner votre sexe.

Appuyez sur **QUICK START** pour démarrer immédiatement l'exercice.

5. Ouvrez la page **Gender** et sélectionnez votre sexe.

Appuyez sur **BACK** pour retourner à la page

Appuyez sur **NEXT** pour sélectionner votre rythme cardiaque cible.

UTILISATION CONSOLE – PROF ARDIAQUE

6. Sélectionnez votre rythme cardiaque cible idéal (60%, 65%, 70%, 75%, 80% et 85%).

NOTE concernant le programme H.R.C.:

- **60%, 65%, 70%, 75%, 80%** et **85% de rythme cardiaque maximum:**
  - Formule pour les hommes : **Pourcentage de rythme cardiaque % sur (220 – votre âge)**
  - Formule pour les femmes : **Pourcentage de rythme cardiaque % sur (225 – votre âge)**

Appuyez sur **BACK** pour retourner à la page précédente.

Appuyez sur **NEXT** pour commencer l'exercice.

Appuyez sur QUICK START pour démarrer immédiatement l'exercice.

B Instructions Durant l'Exercice :

H.R. Trend:

- Appuyez sur **H.R. Trend** pour consulter le tableau Rythme Cardiaque
- La « Tendance Rythme Cardiaque » est enregistrée automatiquement toutes les 60 secondes si la console parvient à détecter le rythme cardiaque de la console.
- NOTE: Pour que l'appareil puisse détecter votre rythme cardiaque, veuillez porter une sangle pectorale ou placer les deux mains sur les Capteurs situés sur la poignée.

- Appuyez à nouveau sur **H.R. Trend** pour retourner au programme d'exercices.

STATISTICS:

- Appuyez sur **STATISTICS** pour consulter vos statistiques d'exercice. NOTE: Vous pouvez à tout moment appuyer sur ce bouton pour consulter vos statistiques durant l'exercice.
  Appuyez sur **Back** pour retourner au programme d'exercices.

CONSIGNES DE MISE EN CONDITION

La manière dont vous commencez votre programme d'exercices dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pratiqué aucune activité sportive durant des années ou si vous affichez un surpoids important, vous devez commencer doucement et augmenter petit à petit la durée des exercices. Commencez par des séances de quelques minutes.

Au début, il est possible que vous ne puissiez effectuer que des séances de quelques minutes dans votre zone cible. Toutefois, votre condition aérobic va s'améliorer en 6 à 8 semaines. Ne vous découragez pas si vous prenez plus de temps. Il est important d'avancer à son rythme. Plus tard, vous pourrez réaliser des séances de 30 minutes. Plus votre condition aérobic sera bonne, plus vous devrez travailler dur pour rester dans votre zone cible. Vous devez également toujours vous rappeler des fondamentaux :

Consultez votre médecin traitant pour mettre en place vos programmes d'entraînement et votre régime alimentaire.

· Commencez votre programme d'exercices doucement en vous fixant des objectifs réalistes que votre médecin et vous aurez fixés.

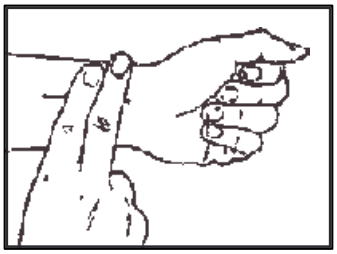
· Vérifiez régulièrement votre rythme cardiaque. Déterminez votre rythme cardiaque cible selon votre âge et votre condition physique.

INTENSITE DES EXERCICES

Pour optimiser les avantages des exercices, il est important d'appliquer une intensité appropriée. Ce niveau d'intensité peut être déterminé à l'aide de votre rythme cardiaque. Pour que les exercices aérobics soient efficaces, votre rythme cardiaque doit demeurer entre 70 et 85% de votre rythme cardiaque maximum. C'est ce qu'on appelle la zone cible. Vous pourrez déterminer votre zone cible à l'aide du tableau ci-dessous. Les zones cibles sont indiquées selon la condition physique et l'âge.

Age	Rythme cardiaque cible (55% ~ 90% du rythme cardiaque max.)	Moyenne rythme cardiaque max. -100%-
20	110-180 BPM (battement par minute)	200 BPM
25	107-175 BPM	195 BPM
30	105-171 BPM	190 BPM
35	102-166 BPM	185 BPM
40	99-162 BPM	180 BPM
45	97-157 BPM	175 BPM
50	94-153 BPM	170 BPM
55	91-148 BPM	165 BPM
60	88-144 BPM	160 BPM
65	85-139 BPM	155 BPM
70	83-135 BPM	150 BPM

Durant les premiers mois de votre programme d'exercices, vous devez maintenir votre rythme cardiaque proche de la partie basse de votre zone cible durant les exercices. Après quelques mois, vous pouvez augmenter progressivement votre rythme cardiaque jusqu'au centre de la zone cible.



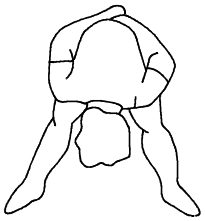
Pour mesurer votre rythme cardiaque manuellement, arrêtez les exercices tout en continuant à bouger les jambes ou à marcher, et placez deux doigts sur votre poignet. Comptez vos battements durant 6 secondes et multipliez le résultat par 10 pour déterminer votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements, votre rythme cardiaque est de 140 bpm. (Ce décompte de 6 secondes utilisés car votre rythme cardiaque baisse rapidement lorsque vous arrêtez vos exercices). Adaptez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque parvienne au niveau approprié.

Echauffement et Refroidissement

Echauffement L'objectif de l'échauffement est de préparer votre corps aux exercices et à réduire le risque de blessures. Echauffez-vous durant deux à cinq minutes avant les exercices d'étirement ou aérobics. Effectuez des activités permettant d'augmenter votre rythme cardiaque et d'échauffer vos muscles. Ces activités peuvent comprendre : la marche rythmée, la course, le sautillement, la corde à sauter et la course sur place.

Etirement Etirer ses muscles lorsque les muscles sont chauds après un échauffement approprié et après une séance musculaire ou aérobic est très important. L'étirement des muscles est alors plus simple en raison de la température corporelle élevée, ce qui réduit fortement le risque de blessure. Les étirements doivent être réalisés entre 15 et 30 secondes. Evitez de sautillez lors des étirements.

Exercices d'Etirement Suggérés



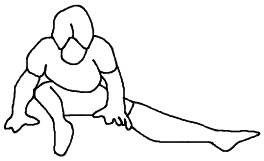
Etirement de la Partie Inférieure du Corps

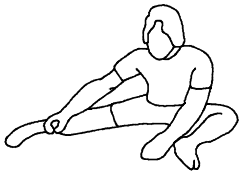
Placez les mains derrière le dos et inclinez-vous. Maintenez la position 30 secondes en utilisant le poids du corps pour étirer le dos et les jambes. Lorsque la tension sur le dos et les jambes diminue, vous pouvez essayer de vous inclinez un peu plus.

Etirement au Sol

Assis au sol, écartez les jambes le plus possible. Inclinez le torse vers le genou droit en utilisant les bras pour approcher le torse de la cuisse. Maintenez la position durant 10 à 30 secondes. Répétez 10 fois cet étirement. Répétez cet étirement avec la jambe gauche.

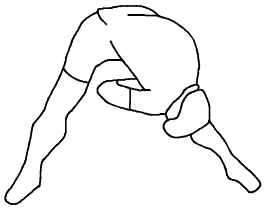
Ne sautillez pas, ne donnez pas d'à-coups ; procédez en douceur.





Etirement des Ischio-jambiers

Assis au sol, tendez une jambe d'un côté et pliez l'autre jambe. Inclinez le torse jusqu'à touche le genou. Maintenez la position au moins 10 secondes et répétez 10 fois cet étirement de chaque côté.



Etirement incliné

Ecartez les pieds et inclinez-vous. Utilisez vos bras pour approcher le torse de la jambe droite. Maintenez la position au moins 10 secondes. Répétez l'étirement avec la jambe gauche. Répétez doucement plusieurs fois cet étirement.

Vous devez toujours consulter votre médecin traitant avant de commencer un programme d'exercices.

Refroidissement L'objectif du refroidissement et de permettre au corps de retrouver son état normal, ou proche, à la fin de chaque séance d'exercices. Un refroidissement approprié permet de réduire le rythme cardiaque et d'aider le sang à circuler vers le cœur. Votre refroidissement doit comprendre les étirements ci-dessus et doit être réalisé après chaque séance d'étirement – entraînement.

LISTE DES PIECES

N°	Nom	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Montant	1
5	Poignée fixe	1
6	Poignée supérieure gauche	1
7	Poignée supérieure droite	1
8	Bras pivotant gauche	1
9	Bras pivotant droit	1
10	Bras du support de pédale de gauche	1
11	Bras du support de pédale de droite	1
12	Bras de pédale de gauche	1
13	Bras de pédale de droite	1
14	Tube de suspension de pédale	2
15	Connecteur bras de pédale	2
16	Carter avant-gauche	1
17	Carter avant-droit	1
18	Carter arrière-gauche	1
19	Carter décoratif avant	1
20	Carter embase cadre principal	1
21	Carter manivelle	2
22	Carter avant-gauche	1
23	Carter avant-droit	1
24	Carter supérieur arrière	1
25	Poulie (120)	1
26	Poulie (235)	1
27	Aimant	1
28	Courroie (1016J8)	1
29	Courroie (1270J8)	1
30	Roulettes de transport	2
31	Capuchon	4
32	Carter supérieur capteur	2
33	Carter inférieur capteur	2
34	Prise poignée fixe	2
35	Mousse	2
36	Supporte porte-accessoires	1
37	Pote-accessoires	1
38	Manchon rotateur arbre pivotant intérieur	2
39	Carter décoratif poignée supérieure	1
40	Carter décoratif poignée inférieure	1
41	Console	1
42	Porte de batterie	1
43	Support de console	1
44	Assemblage mousse	2
45	Prise mobile	2
46	Manchon rotateur arbre pivotant avant	2
47	Manchon rotateur arbre pivotant arrière	2
48	Manchon rotateur intermédiaire	2
49	Carter bras pivotant arrière-gauche	2
50	Carter bras pivotant arrière-droit	2
51	Carter bras pivotant intermédiaire-gauche	2
52	Carter bras pivotant arrière-droit	2
53	Carter de pédale arrière-gauche (extérieur)	1
54	Carter de pédale arrière-gauche (intérieur)	1
55	Carter de pédale arrière-gauche (intermédiaire)	1
56	Carter de pédale arrière-droit (extérieur)	1
57	Carter de pédale arrière-droit (intérieur)	1
58	Carter de pédale arrière-droit (intermédiaire)	1
59	Pédale	2
60	Coussin antidérapant	2
61	Carter montant aluminium avant	1

62	Carter montant aluminium arrière	1
63	Entretoise arbre de pivot supérieur	2
64	Support adaptateur	1
65	Plaque de montage	2
66	Générateur	1

67	Arbre manivelle	1
68	Manivelle gauche	1
69	Manivelle droite	1
70	Support	2

LISTE DES PIECES

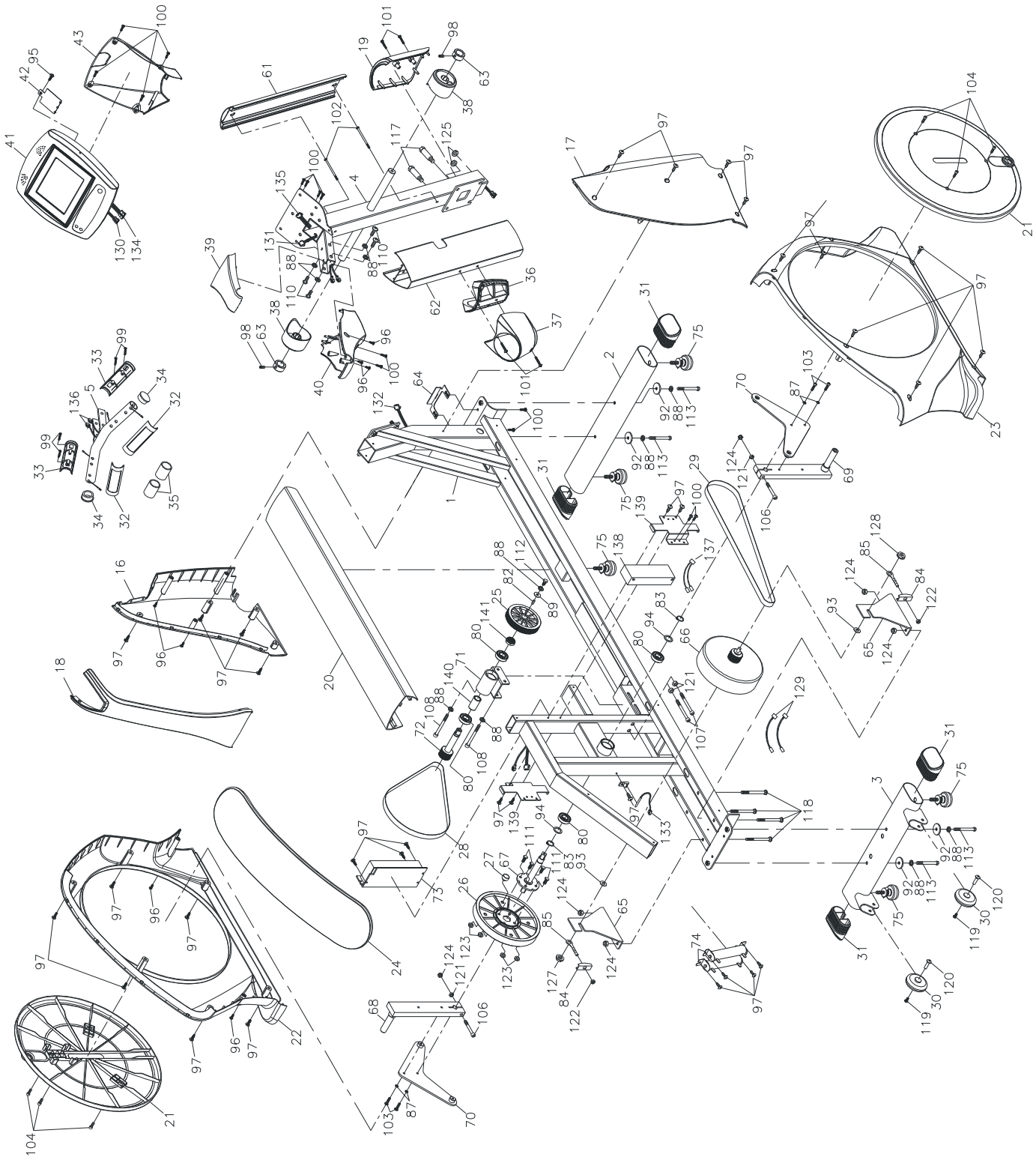
N°	Nom	Quantité
71	Support	1
72	Arbre moteur	1
73	Contrôleur	1
74	Resistance	1
75	Patin	5
76	Support suspension pédale	2
77	Arbre de transmission	2
78	Bouchon arbre	12
79	Entretoise tube de suspension	4
80	Palier (6004)	24
81	Palier (6905)	4
82	Clé carrée (6×6×16mm)	1
83	Bague en C	2
84	Etrier tendeur	2
85	Boulon à œil	2
87	Rondelle d’arrêt (M6)	4
88	Rondelle d’arrêt (M8)	25
89	Rondelle (8×23×2.0t)	1
90	Rondelle (8×26×2.0t)	4
91	Rondelle (8×30×2.0t)	2
92	Rondelle (8×38×2.0t)	4
93	Rondelle (10×23×2.0t)	2
94	Rondelle (21×30×1.0t)	3
95	Vis (M3×10mm)	1
96	Vis (M4×20mm)	11
97	Vis (M5×18mm)	36
98	Boulon (M8×1.25×10mm)	2
99	Boulon (M3×25mm)	4
100	Boulon (M5×p0.8×15mm)	46
101	Boulon (M5×p0.8×30mm)	4

102	Boulon (M5×p0.8×75mm)	2
103	Boulon (M6×p1.0×20mm)	4
104	Boulon (M6×p1.0×20mm)	6
105	Boulon (M8×p1.25×10mm)	8
106	Boulon (M8×p1.25×65mm)	2
107	Boulon (M8×p1.25×70mm)	2
108	Boulon (M8×p1.25×75mm)	2
109	Boulon (M6×p1.0×15mm)	2
110	Boulon (M8×p1.25×16mm)	18
111	Boulon (M8×p1.25×15mm)	4
112	Boulon (M8×p1.25×15mm)	1
113	Boulon (M8×p1.25×65mm)	4
114	Boulon (M10×p1.5×60mm)	4
115	Boulon (M10×p1.5×70mm)	4
116	Boulon (M10×p1.5×85mm)	2
117	Boulon (M10×p1.5×50mm)	2
118	Boulon (M8×p1.25×75mm)	4
119	Boulon (M6×p1.0×12mm)	2
120	Boulon (L=35mm)	2
121	Ecrou (M8×p1.25)	4
122	Ecrou nylon (M6×p1.0)	2
123	Ecrou nylon (M8×p1.25)	4
124	Ecrou nylon (M8×p1.25)	6
125	Ecrou nylon (M10×p1.5)	2
126	Ecrou nylon (M10×p1.5)	10
127	Ecrou hexagonal (M10×p1.25)	1
128	Ecrou (M10×p1.25)	1
129	Câble raccordement générateur	2
130	Câble raccordement supérieur	1
131	Câble raccordement intermédiaire	1
132	Câble raccordement inférieur	1

133	Câble & support capteur	1
134	Câble capteur supérieur	1
135	Câble capteur intermédiaire	1
136	Câble capteur inférieur	2
137	Câble raccordement batterie TFT	1

138	Batterie TFT	1
139	Support batterie TFT	2
140	Entretoise	1
141	Écrou nyloc (M20×p1.0)	1

SCHEMA ECLATE (A)



SCHEMA ECLATE (B)